

Nr. 1/2017

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-
PROBE**



Liebe Leserin, lieber Leser!

Als wir vor Kurzem in einem Restaurant zu Mittag aßen, kam eine Dame auf uns zu und fragte „Sind Sie nicht die Damen von LCHF Deutschland“?

Natürlich fehlte dabei auch nicht der prüfende Blick auf unsere Teller, doch wir hatten wunschgemäß ein LCHF konformes Essen serviert bekommen.

„Ja, wir sind es“ bestätigten wir ihr dann im Chor. Die Dame wollte sich für den tollen Kongress im Februar in Düsseldorf bedanken. Wir luden sie ein, uns Gesellschaft zu leisten und so noch gemeinsam fachsimpeln zu können. Sie freute sich, sich mit uns Gleichgesinnten austauschen zu können, sodass wir schnell angeregt über gesunde Ernährung diskutierten. Ganz begeistert war sie, auf dem Kongress so viele Menschen mit demselben Anliegen getroffen zu haben.

Um besser mit Belastungen fertig zu werden, hilft es, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen und einen gemeinsamen Nenner zu haben.

Denn nach wie vor kann die Low Carb-Ernährung in einem Umfeld von High Carbern zu Stresssituationen führen. Daher ist es so wichtig, dass Menschen sich mit einer Gruppe identifizieren können, es fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Also lassen Sie uns unsere Mission der gesunden Ernährung weiter in die Welt hinaustragen. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass unsere Gruppe immer größer wird, denn dadurch verringert sich unser Stresserleben und das wirkt sich immer positiv aus.

Herzliche Grüße
Margret Ache & Iris Jansen

EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Fehler bei der Ernährungsumstellung	04
LCHF Grundschule	05
WISSENSWERTES	
Die Nebennierenerschöpfung von Mag. Julia Tulipan	06
Die Wichtigkeit von ausreichend Schlaf und die Risiken von Schlafmangel von Dr. med. univ. Vilmos Fux	08
Vitamin D – Wieder nur ein Hype? von Prof. Dr. med. Jörg Spitz	10
„Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	16
Ketolumne: Keto bei Krebs – Reisen in Asien... von Christiane Wader	18
Tierindustrie und Gesundheit – ein Widerspruch in sich von Heike Mohrdieck	22
Genährt ernährt – von innen Dein Außen gestalten von Julia Gruber	24
Low Carb im Supermarktregal von Peggy Dathe	26
LCHF AKADEMIE	27
ERFOLGSGESCHICHTEN	
44 kg weniger mit der ketogenen Ernährung – trotz Lipödemem und Hashimoto von Karen Wiltner	28
KREATIVE KÜCHE	
Rezepte von Birgitta Höglund	32
Rezept von Jasmin Mengele und Buchvorstellung	35
Interview mit Anne Aobadia	36
Rezept von Stefanie Javurek und Buchvorstellung	38
GESUNDHEITSTRAINING	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 5 von Dr. Sabine Paul	40
Drei Gewohnheiten für weniger Stress im Alltag von Nadja Polzin	42
LCHF INTERNATIONAL von Hanna Boëthius	45
STYLING von Viola Müller	47
BUCHVORSTELLUNG von Karen Wiltner	48
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	50
ONLINE-COACHING	53
RÜCKBLICK LOW CARB - LCHF KONGRESS	54
KOLUMNE VON CARRO	60
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

44 kg weniger mit ketogener Ernährung – trotz Lipödemen und Hashimoto

von Karen Wiltner

Ich war nicht immer dick. Als 18-jähriger Teenie war ich mit 75 kg bei einer Größe von 1,73m zwar nicht dünn, aber doch schön schlank. Nur ich hatte mich selbst nie als schlank gesehen. Ich fühlte mich dick und hässlich. Sport trieb ich nie gerne, in der Schule wurde ich immer als Letzte in ein Team gewählt. Nicht, dass ich absolut unsportlich war, aber eben nichts Besonderes.

Ich war mir immer absolut sicher, dass ich nicht kochen kann. Alles, was ich in der Küche brutzelte, sah nie so aus, wie in irgendwelchen Hochglanz-Kochzeitschriften. Gleiches galt für den Haushalt – Ich und eine Hausfrau? Niemals! Ich bin alles andere als eine gute Hausfrau, meine Wohnung ist nie steril sauber und auch einrichtungsmäßig bin ich eher praktisch und spartanisch veranlagt. Das können alle anderen Menschen der Welt besser als ich. Ganz sicher...

Mit 22 wurde ich das erste Mal schwanger. Nach der Geburt hatte ich relativ gut wieder abgenommen, nur die Wassereinlagerungen in den Beinen wollten nicht ganz verschwinden. Mit 27 war ich zum zweiten Mal schwanger. In dieser Schwangerschaft nahm ich 25 kg zu, die danach nicht wieder verschwinden wollten. Meine Beine schwellen immer mehr an, insbesondere die Fußgelenke und Knöchel wurden zu einer Qual.

Ich war nur noch eins: dick. Erst war es Kleidergröße 46, dann 48 und schlussendlich Größe 56. Das belastet einen ganz unheimlich, man fühlt sich minderwertig. Und das färbt auf die Arbeit



Karen Wiltner

ab. Ich hatte unendliche Minderwertigkeitskomplexe und war sowieso der Meinung, die gesamte Welt ist in allem besser als ich. Warum lebte ich überhaupt noch?

Ich war mir sicher, dass ich daran ganz alleine Schuld war. Und ich bekam es einfach nicht in den Griff. Wie wahrscheinlich jede Frau habe ich viele verschiedene Diäten ausprobiert... FDH, Almased, „ausgewogene kalorienreduzierte Ernährung“ wie von meinem Arzt empfohlen, Low Carb High Protein, Low Carb, High Carb Low Fat... Manches hat kurzfristig etwas gebracht, das meiste aber machte alles nur noch schlimmer. Auf jeden Fall hatte ich hinterher immer mehr Kilos auf den Rippen als vorher.

Insbesondere die Almased-Diät hat meinem Körper wohl den Rest gegeben. 2009 hatte ich damit innerhalb von einem Dreivierteljahr 45 kg abgenommen, wog 70 kg statt 115 kg und passte wieder in Größe 38. Ein Traum! Im Anschluss begann ich wieder normal zu essen und war der Meinung, das Gewicht würde schon so bleiben. Ein halbes Jahr später wog ich bereits wieder 115 kg...

Bis 2012 versuchte ich es mehrmals wieder mit Almased, doch es funktionierte nicht mehr, ich konnte machen was ich wollte. Am Durchhaltevermögen lag es nicht, es gab keine Ausrutscher und nichts. Ich nahm einfach nicht mehr ab, ich wurde aber unendlich müde.

Zu diesem Zeitpunkt wurde bei mir Hashimoto und eine Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert, welche als Auslöser für die Müdigkeit benannt wurde. Aber die Müdigkeit besserte sich auch mit L-Thyroxin nicht. Ende 2012 wog ich bereits 127,5 kg, mein absolutes Höchstgewicht. Ich brauchte Essen nur anzusehen, schon wurde ich immer dicker – wirklich!

Zusätzlich zu den schon seit meiner Kindheit vorhandenen Krampfadern stellte mein Arzt Lipödeme fest. Damit hatte ich



dann also Adipositas, Hashimoto Thyreoiditis, Schilddrüsenunterfunktion, Lipödeme, Krampfadern, Migräne, schlechte Haut, unruhigen Schlaf, wenig Energie und wurde immer müder. Der absolute Jackpot. Doch Aufgeben war für mich keine Option.

Im Sommer 2013 hörte ich von „10 Weeks BodyChange“ (10wbc) von Detlef D. Soost. Dort erhält man ein Coaching, Sport und Motivation per Video sowie Rezepte und ein Sportprogramm. Erst zögerte ich – warum Geld für etwas ausgeben, was dann doch wieder nicht funktioniert? Denn das hat es ja noch nie... Irgendwann dachte ich: „Ach komm, das probierst Du jetzt noch, was soll's! Schlimmer kann es ja eh nicht mehr werden!“. Ich hab mich also angemeldet und mitgemacht – und in den ersten 10 Wochen tatsächlich 12 kg abgenommen, danach folgten noch 6 weitere Kilos.

Was war anders, warum ging es plötzlich wieder vorwärts? Bei 10wbc werden die Kohlenhydrate reduziert, bzw. wird darauf geachtet, genügend Eiweiß, viel Gemüse und nur „gute“ Kohlenhydrate zu essen. Als gute Kohlenhydrate galten die, die vom Körper aufgrund des niedrigen glykämischen Index' nur langsam verstoffwechselt werden und den Insulinspiegel nicht so schnell in die Höhe treiben. Überall kam auch immer viel Öl oder Butter dran.

Okay, wenige Kohlenhydrate sind also der Schlüssel zum Abnehmen für mich.

Nach diesen 18 kg, die ich dank 10wbc verloren habe, ging es aber auf der Waage auch nicht mehr weiter. Warum – ich weiß es nicht. Vielleicht habe ich es schleifen lassen, aber nicht mitbekommen? Zu wenig Sport? Oder der Körper hat sich schon dran gewöhnt und den Kalorienbedarf angepasst?

2014 fiel mir auf, dass meine „Rückfälle“ oder Zeiten, wo etwas nicht funktioniert und ich aufgabe, immer mit meiner Kindheit zu tun hatten. Immer, wenn ich etwas Neues probieren wollte, hörte ich innerlich „Das schaffst Du doch eh nicht!“ – und schon hab ich es auch wieder gelassen. Das war wie in der Kindheit antrainiert.

In einem Internet-Abnehm-Forum habe ich einen Personal Coach mit Fokus auf Gesundes Abnehmen getroffen, der genau diesen wunden Punkt erkannte und mich offen darauf ansprach. Nach einiger Überlegung habe ich einige Coachingstunden gebucht und mit ihm per Telefon viel an meinen Themen gearbeitet. Wie ich mich sehe, was meine persönlichen Werte sind, was ich erreichen möchte und was mich daran hindert. Im Nachhinein muss ich sagen: Eine der besten Investitionen meines Lebens!

Das war durchaus anstrengend, sich so intensiv mit sich selbst beschäftigen zu müssen, aber doch sehr aufschlussreich. Es war schon eigenartig: Da ging es doch vordergründig ums Abneh-

men, aber wir haben nie über das Essen geredet. Nur über mich, Gedanken, Gefühle, Ängste, Blockaden, Träume oder Erinnerungen. Die Stimmen im Kopf und das Gefühl, Teufel und Engel links und rechts gleichzeitig auf der Schulter sitzen zu haben und ihnen beim Streit über mich zuzusehen. Und plötzlich erkannte ich, dass ich eine Mauer um mich herum gebaut habe und der Körper diese Mauer als Fettpolster „nachgebaut“ hat. Ich hatte mich von der Welt abgeschottet.

In diesem Coaching habe ich viel über mich gelernt und einfaches Handwerkszeug an die Hand bekommen, wie ich verschiedenste Situationen zukünftig „bearbeite“, meistere und nicht im wahrsten Sinne des Wortes in mich hineinfresse. Seitdem erlebe ich viel bewusster, warum ich etwas tue oder nicht tue und kann daran arbeiten. Ich habe aufgehört, perfekt sein zu wollen.

Im Sommer 2015 hörte ich das erste Mal von der ketogenen Ernährung und war sofort fasziniert. „Fett essen, um Fett zu verbrennen“ war die Devise. Und was soll ich sagen? Es klang einleuchtend und nach einer Herausforderung.

Ich fand den Gedanken, sich satt zu essen und dabei trotzdem abzunehmen, sehr verlockend und vor allem auch schlüssig. Wenn der Körper keine Kohlenhydrate mehr bekommt, wird kein

Insulin ausgeschüttet, das dann wiederum die Fettverbrennung nicht blockieren kann. Klingt logisch, oder? Aber dennoch hatte ich die übliche Aussage im Kopf: „Fett macht fett.“ Da ich aber nie einfach glaube, was andere sagen, sondern lieber selbst ausprobieren, ging es los.

Ich kaufte zahlreiche Bücher, las unendlich viele Blogs und Forenbeiträge, kaufte eine Vielzahl an neuen ketogenen Lebensmitteln, von denen ich vorher nie etwas gehört hatte. Und dann startete ich mit 30 g KH, 80 g EW und 150 g Fett pro Tag – so hatte ich es nachgelesen.



Die ersten Tage waren schrecklich! Ich hatte Kopfschmerzen und musste dauernd aufs Klo rennen. Nach 3 Tagen wurde es besser. Anfangs backte ich mir oft Brot oder machte Süßspeisen, weil ich dachte, darauf kann ich auf keinen Fall verzichten. Der Mensch ist halt ein Gewohnheitstier, schließlich habe ich all die Jahre gelernt: Brot ist gesund, iss genug Brot! Nach etwa 3 Monaten hatte ich mich an alles gewöhnt und kam sehr gut zurecht.

Beim Wochenend-Großeinkauf stelle ich inzwischen fest, dass ich nie so viel Gemüse gekauft habe wie jetzt. Ich probiere auch mal was Neues und koche sehr viel, das habe ich früher nie getan. Bei dem Fett achte ich auf gesunde Produkte: Weidebutter und –sahne, hochwertige native Öle (insbesondere natürlich Kokosöl), und leckeres kaltgepresstes Leinöl direkt aus der Ölmühle. Grundsätzlich achte ich beim Einkauf sehr darauf, so wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel zu kaufen. Früher habe ich da nicht einen Gedanken dran verschwendet.

Die ketogene Ernährung sehe ich für mich als eine normale, ausgewogene Ernährung an. Ich vermisse nichts, bin selten hungrig, fühle mich so fit wie nie zuvor in meinem Leben und bin immer gut gelaunt. Ich brauche viel weniger Schlaf und habe dennoch mehr Energie. Seit ich mich für eine ketogene Ernährung entschieden habe, fühle ich mich wie neugeboren und gehe wieder selbstbewusst durchs Leben. Ja, selbstbewusst. Ich bin mir durch die Ernährung meiner selbst bewusst geworden. Ich spüre mich wieder, erkenne was mir gut tut und vermeide, was mir nicht gut tut. Auch jetzt, nach 1,5 Jahren mit ketogener Ernährung, ändert sich noch immer jeden Tag so wahnsinnig viel!

Heißhungerattacken kenne ich nicht mehr und bin froh, keine Kalorien zählen zu müssen. Nach einem halben Jahr hat man

den Dreh raus, ab wann es zu viele Kohlenhydrate sind oder zu viel Eiweiß. Dennoch messe ich noch einmal pro Woche den Ketonwert im Blut, einfach um sicherzugehen, dass mein neu gewonnenes Körpergefühl stimmt. So ein bisschen Kontrollfreak steckt halt in mir.

Mein Körper und ich sind quasi (endlich) Partner auf unserem Weg durchs Leben. Ich versuche ihn seit dem Sommer 2015 mit einer ausgewogenen ketogenen Ernährung bestmöglich dabei zu unterstützen, mich zu „reparieren“ – wenn man das so sagen kann. Früher habe ich eher gegen meinen Körper gekämpft, mit all den kalorienreduzierten Diäten. Für mich bedeutete die ketogene Ernährung nicht nur eine Ernährungsumstellung, sondern vielmehr eine komplette Lebensumstellung und Änderung von Gewohnheiten.

Ich habe inzwischen 44 kg abgenommen und kaufe meine Kleidung sieben (!) Kleidergrößen kleiner. Oberteile in Größe 38 statt 52, Hosen in Größe 42 statt 56. Der Unterschied an den Beinen durch die Lipödeme ist noch geblieben, aber ich habe die große Hoffnung, dass sich auch hier mit viel Geduld im Laufe der Zeit noch etwas tut.

Es wäre schön, eine Lipödem-OP zu umgehen. Die ersten Anzeichen dafür sind da: Einige große Fettwülste an den Knien sind bereits verschwunden, meine Knöchel und Unterschenkel schwellen auch im Sommer bei heißen Temperaturen nicht mehr an. Ich bekomme nur noch selten blaue Flecke, und wenn, dann habe ich mich wirklich heftig irgendwo gestoßen. Der Umfang meiner Beine reduziert sich weiter, wenn auch inzwischen sehr viel langsamer. Es braucht Zeit. Schmerzen in den Beinen habe ich keine mehr, und selbst leichtes Joggen ist kein Problem für mich. Mein Ziel für dieses Jahr ist die Teilnahme an einem 5 km-Lauf. Das erste Mal in meinem Leben sehe ich das





sogar als realistisches Ziel an.

Die ketogene Ernährung bedeutete eine 180-Grad-Wendung in meinem Leben. Ich kann Essen wieder genießen und habe kein schlechtes Gewissen mehr. Ich kann mich vollständig satt essen – solange ich die richtigen Lebensmittel wähle. Das fällt mir leicht, denn ich darf alles weglassen, das mir vorher Bauchschmerzen und aufgequollene, schmerzende Beine beschert hat: Obst und Kohlenhydrate.



Die größte Veränderung ist aber eine andere. Mein ganzes Leben lang habe ich mich für mich selbst geschämt. Dafür, dass ich dick war, es einfach nie hinbekam, abzunehmen und, und, und. Ich fand, ich war nie gut genug für irgendwas. Egal was.

Durch die intensive Beschäftigung mit der ketogenen Ernährung befasste ich mich erstmals überhaupt wirklich mit mir und lernte so unendlich viel über mich selbst. Plötzlich war nicht immer alles nur schlecht, ich begann meinen Körper zu verstehen und zu lernen, was er eigentlich von mir will.

Im Internet, bei Facebook und in meiner Facebook-Gruppe lernte ich viele interessante Menschen kennen, die ebenso wie ich gerade den Weg der ketogenen Ernährungsumstellung beschritten. Vieles lernte ich von anderen, vieles kann ich anderen dafür weitergeben, indem ich darüber schreibe. Auch das ist eine große, ganz besondere Veränderung.

Für mich ist die ketogene Ernährung keine Diät, mit der ich in einer bestimmten Zeit ein bestimmtes Gewicht erreichen möchte. Das Gewicht sehe ich als „Nebenwirkung“ an. Im Vordergrund steht für mich eine gesunde Lebensweise. Ich kann es mir erlauben, endlich wieder zu leben!

In meinem Blog <http://www.living-keto.de> schreibe ich über meine Erfahrungen mit der ketogenen Ernährung, außerdem teile ich Informationen, Rezepte, Tipps und vieles mehr. Ich freue mich auf Sie!

Herzlichste Grüße,
Karen Wiltner

DIAGNOSE: NEBENNIEREN- ERSCHÖPFUNG VON JULIA TULIPAN UND NADJA POLZIN

Rezension von Karen Wiltner



Seit einiger Zeit kursieren verschiedene Begriffe wie Nebennierenschwäche (NNS), -ermüdung, -erschöpfung oder ähnliches durch das Internet und die Medien. Doch was ist das überhaupt? Bis vor etwa einem halben Jahr hatte ich diese Begriffe noch nie in meinem Leben gehört. Ich wusste auch nicht, dass es eine Nebenniere gibt.

„Kaum ein Mensch kennt dieses kleine, traubengroße Organ, das jeweils am oberen Pol unserer Nieren sitzt: die Nebenniere. In der Nebenniere wird das Stresshormon Cortisol gebildet. Ohne Cortisol ist Leben nicht möglich und ohne gesunde Nebennieren kann Cortisol nicht gebildet werden.“

Symptome

Die Symptome einer Nebennierenerschöpfung kommen mir allesamt bekannt vor: Der Stoffwechsel gerät aus den Fugen, man nimmt zu, ohne etwas an den Essgewohnheiten zu ändern. Wir sind anfälliger für Infekte, können uns nicht mehr konzentrieren. Gelenke schmerzen scheinbar ohne Grund. Depressionen, Ängste, Panikattacken. . . und die Ursache hierfür wird von den Ärzten oft nicht erkannt.



Bestellen Sie unter:
<http://www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/>

Um für sich selbst zu klären, ob man an einer Nebennierenschwäche leiden könnte, beinhaltet das Buch einen Fragebogen. Dieser kann natürlich logischerweise keine Diagnoseverfahren ersetzen. Welche Diagnosemöglichkeiten es gibt, ist im Buch zusätzlich beschrieben.

Aufbau und Funktion der Nebennieren

Bevor umfangreich die sehr verschiedenen Therapiebereiche zur Behandlung einer Nebennierenerschöpfung dargelegt und erläutert werden, werfen die Autorinnen einen Blick auf die Funktionsweise dieses kleinen Organs.

Ursachen und Auslöser

Einer der wesentlichen Auslöser ist Stress. „Besonders gefährdet sind Menschen, die sich nie richtig entspannen können, die perfektionistisch veranlagt sind, über einen längeren Zeitraum unter Druck stehen und die sich von Schwierigkeiten und Problemen überfordert fühlen“, so die Autorinnen.

Die Zusammenhänge zwischen der Nebenniere, dem Stress und unserem Nervensystem sind komplexe biochemische Reaktionen, die sehr anschaulich dargestellt werden. Nur so kann man die Hintergründe, die in unserem Körper passieren, wirklich verstehen und anschließend mit der Regeneration und Therapie beginnen.

Diagnoseverfahren

Im Kapitel der Diagnoseverfahren und Laboruntersuchungen bekommt der Leser einen tiefen Einblick in messbare Parameter, sowie Hinweise zur Beurteilung der erhaltenen Messergebnisse. Planen Sie, aus Ihrem Vollblut ein Mikronährstoffprofil erstellen zu lassen, finden Sie eine Übersicht, welche Mikronährstoffe und Schilddrüsenhormone untersucht werden sollten.

Stressmanagement

„Unsere Gesundheit basiert auf den vier Säulen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Erholung bzw. Stressmanagement.“



Die Therapie einer Nebennierenermüdung besteht aus genau diesen Bereichen. Sie finden in diesem Buch Hinweise, wie Sie sinnvoll und positiv mit Stress umgehen können.

Ernährung

Dieser Therapiebereich nimmt erwartungsgemäß einen großen Teil ein. Dabei geht es u.a. darum, warum es Betroffene schwer haben, die nötige Energie für eine natürliche Ernährung aufzubringen. Wichtig ist die Auswahl der Nahrungsmittel nach diesen vier Kriterien:

1. Die entzündungshemmende Wirkung von Nahrung
2. Die Nährstoffdichte
3. Die blutzuckerstabilisierende Wirkung der Lebensmittel
4. Die kontinuierliche Energieversorgung

Die einzelnen Makronährstoffe werden unter biologischen Gesichtspunkten umfangreich erläutert, auch das unglaubliche Potential der Fett-Adaption – indem man Zucker bei einer LCHF- / ketogenen Ernährung durch Fett ersetzt.

Welche Rolle spielt die reibungslose Funktionalität der Mitochondrien neben unserem Immunsystem und dem Entzündungsgeschehen in unserem Körper? „Als Entzündung wird im Allgemeinen eine Aktivierung des Immunsystems bezeichnet“, das war mir neu! Welche Parameter insbesondere in der Ernährung in unserem Körper Entzündungen fördern, darauf gehen die Autorinnen ein. Und das ist nicht nur Zucker. . .

Bewegung

Bewegung ist gut und gesund. Doch die Leistung, die manche Menschen ihrem Körper durch tägliches, stundenlanges Training abverlangen, stellt für den Körper massiven, chronischen Stress dar.

Schlaf

Schlaf ist sehr wichtig für die tägliche Regeneration des Körpers, und dennoch können schon längst nicht mehr alle Menschen wirklich tief und gut schlafen. Schlafstörungen gehören neben Kopfschmerzen zu den häufigsten psychosomatischen

Beschwerden.

Fehlender Schlaf sorgt dafür, dass der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht bleibt, die Folge: man verspürt vermehrt Appetit.

Schlaf muss insbesondere bei der Therapie der Nebennierenerschöpfung als eine Priorität im Tagesablauf wahrgenommen werden. Einige Regeln und Tipps für einen guten Schlaf zeigen Julia Tulipan und Nadja Polzin auf.

Mikronährstoffe und Supplemente

„Ein Schema, das für jeden funktioniert, gibt es nicht“, es ist also notwendig, mit einem erfahrenen Therapeuten einen individuellen Plan zu erarbeiten.

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit den wichtigsten Mikronährstoffen, die sowohl die Nebennierenfunktion an sich, als auch die Regeneration dieser unterstützen. Dabei werden jeweils die Funktion, die Aufnahme und Synthese sowie die Symptome bei einem Mangel beschrieben.

7 Tage Ernährungsplan

Zum Abschluss haben die Autorinnen noch einen Ernährungsplan inklusive Rezepten beigelegt.

Mein Fazit

Dieses Buch ist absolut empfehlenswert – für alle, die bereits an einer Nebennierenerschöpfung leiden oder das vermuten. Aber auch für alle, die dem vorbeugen möchten.

Sehr leicht verständlich werden sämtliche biologischen Zusammenhänge erklärt. Zusammen mit praktischen und sofort anwendbaren Tipps erhält der Leser alle Werkzeuge an die Hand, um den Teufelskreis zu durchbrechen und seinen Nebennieren die bestmögliche Regeneration zu ermöglichen.

Von mir gibt es für dieses Buch eine uneingeschränkte Kaufempfehlung!





LCHF AKADEMIE

Ausbildungen * Seminare * Workshops

Die LCHF Akademie vermittelt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen und Erfahrungen, Kenntnisse im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

Unser Ziel ist es, gesunde, artgerechte Ernährung wieder populär zu machen.

Wir bilden interessierte und motivierte Menschen darin aus, andere dabei zu unterstützen, sich gesund zu ernähren, gesund zu werden bzw. zu bleiben und sie auf dem Weg dorthin zu begleiten.

Darüber hinaus bieten wir Workshops und Seminare für Betroffene und deren Angehörige an.

Dabei steht der gesundheitliche Wert für uns an erster Stelle, jenseits von Lifestyle-Trends und Konsum. Um das zu garantieren, arbeiten wir mit namhaften Medizinerinnen im Hintergrund und bilden uns stetig fort.

Die LCHF-Akademie bildet ganzheitlich aus, weil wir den Menschen als Ganzes verstehen. Der Körper und die Seele müssen im Gleichklang sein, um ein gesundes Ganzes zu werden.

Die Ernährung nimmt hier einen hohen Stellenwert ein. „Du bist, was du isst“ und „Wir sind, was wir denken“ gehört zusammen.

LCHF Akademie für Gesundheit und Ernährung

www.LCHF-Akademie.de | E-Mail: info@lchf-akademie.de

Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo“

Die insgesamt neunmonatige Ausbildung endet mit einer Prüfung. Sie beinhaltet über zwanzig Lehrbriefe zum Selbststudium. Die Selbstlernphasen werden durch zwei Präsenzwochenenden im Raum Hamburg ergänzt.

Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einem mehrtägigen Prüfungswochenende. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie für zwei Jahre berechtigt, als **Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo** zu arbeiten. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Lizenz jeweils um weitere zwei Jahre zu verlängern, indem Sie an einem Wochenendseminar teilnehmen und Ihre Kenntnisse auf den neuesten wissenschaftlichen Stand bringen.

Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.

Darüber hinaus werden Sie auf der Website www.lchf-deutschland.de als zertifizierter Coach gelistet.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei acht, die maximale Zahl bei zwölf Teilnehmer/innen. Sie können sich verbindlich per E-Mail anmelden: info@lchf-akademie.de

Die aktuellen Ausbildungstermine finden Sie hier: www.LCHF-Akademie.de. Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Margret Ache – Heike Mohrdieck – Iris Jansen



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

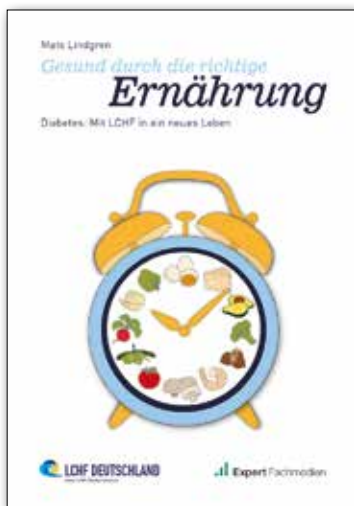
Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 12,80 Euro + Versandkosten

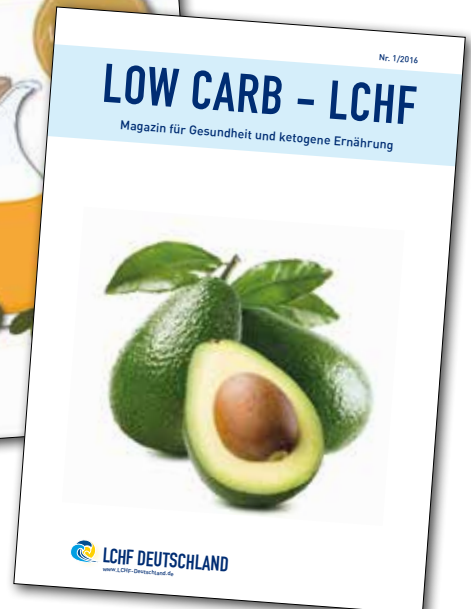


**LOW CARB - LCHF Kochjournal
MEDITERRANE KÜCHE**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN Nummer: 978-3-946010-02-9

Bestellnummer: 1025



**LOW CARB - LCHF
Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung**

Jahresabonnement: 20,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150

E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de

oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

